



一緒に歩く仲間がいるよ

ほっとあんしん便を受けとられているみなさま、こんにちは。このほっと通信は、ほっとあんしん便を受けとられている約4000世帯のみなさまに、食と一緒に“ほっとあんしん”できる心をお届けしたいという想いで発行しています。

今回はVOL2。ほっと通信VOL1を受けとったみなさまから、「ひとりじゃないとほっとあんしんできた!」「大変でも頑張っている仲間がいるから私も頑張ろうと思えた」との声がたくさん。仲間をみつけ、元気づけられている様子に私たちもほっとしています。

アフリカに「早く行きたければひとりで行け、遠くへ行きたければみんなで行け」ということわざがあります。知恵を出しあうから進みやすくなるのはもちろんのこと、ひとりだとくじけてしまうことも、仲間がいれば力になり、遠くまで行けるのだと思います。今月のほっと通信でも、あなたが遠くまで行けるための仲間がみつけれれることを願っています。

今月もつながりを感じながら一緒に歩いていきましょう。



ほっと News

高校卒業まで支給 児童手当の 第3子以降の支給額増額を検討中

政府は少子化対策として、児童手当を高校生卒業まで支給（月1万円）する方針で調整に入りました。また第3子以降の「3歳以上小学校終了前」の支給額を3万円に増額することも検討中です。

高校以降の教育費がたくさんかかるけど手当は減ることへの困りの声は、ほっと通信にもよせられています。実現したら助かりますね。

この案は現在政府が調整中（6月5日現在）。引き続きニュースを気にしてみてくださいね。

現在（第2子まで）

3歳未満	15,000円
3歳以上小学校修了前	10,000円
中学生	10,000円

検討案

3歳未満	15,000円
3歳以上小学校修了前	10,000円
中学生	10,000円
高校生（★）	10,000円

現在（第3子以降※）

3歳未満	15,000円
3歳以上小学校修了前	15,000円
中学生	10,000円

3歳未満	15,000円
3歳以上小学校修了前	30,000円
中学生	10,000円
高校生（★）	10,000円

※高校卒業まで（★18歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の養育している児童のうち、3番目以降

ほっと通信の 感想



仲間の存在がとてもはげみに

●たくさんの投稿を読んで、つらいのは自分だけじゃないんだ、と思えました。同じ空の下で頑張っている仲間がいると思うと不思議と力がわいてきます。みなさんが笑顔で過ごせる日が一日でも多くありますように。（匿名）

●冒頭の「つながりを感じながら一緒に歩いていきましょう」この言葉、とても力強いです。子どもには隠し事（元夫との事）も多いし、ぐちも言えず。知り合いのひとり親は、きっと色々な苦労はしているのだろうけど、私より豊かな生活なので、共感ができることがありません。しかし、ほっと通信をみると、私と同じ持病持ちや1食ぬいたりする方もいて、すごく共感できました。ひとり親になってはじめてほっとできた夜になりました。（フルーツママ）

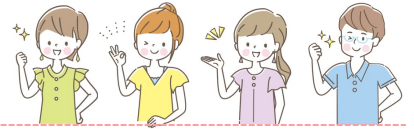
●ひとり親で発達障害児を育てているのは自分だけじゃないとほげまされた。正直、ひとり親でも手のかかる発達障害児を育てるのは無理なんじゃないかと心の孤立を感じる時も多くあり、生きるという事に前向きになれないときもあつたりします。ほっと通信で（不登校や）発達障害があるお子さんのエピソードが33通あったという一文がとてもはげみになった気がします。（匿名）



ひとりじゃないよ!

ほっと あんしん 広場

ほっとあんしん便みなさまの声



苦しい家計



▼物価高騰で、ガス代とかも高くなり、二日に一回にお風呂に入ってたことや一食ぬくこともありました。食料支援していただけたことで、今後も頑張ってやっていこうと勇気づけられました。田舎だと車がないと生活できない状況なので、今後、増税燃料費などの高騰が不安です。(温泉おーいた)

▼高校生の娘は、家計が苦しいことをわかっていて、高校卒業後の就職を中学生の時から決めていたみたいです。学校の面談で先生に特待の大学があるから頑張ってみない?とすすめられたようで、大学へ進んでもいいかな?と伝えてくれました。娘が進みたい道を伝えてくれたことが何よりもうれしく涙が出ました。(イチママ)

今大変です



▼会社の業績不振で人員整理のふりにかかり、まもなく失業という大ピンチをむかえています。子育て支援求人でも理解して頂いたうえでの就職でしたが、子どもが理由の休みが多すぎるとのことでした。すぐくへこみましたが、子ども達との生活のため、切り替えて改めて頑張ります!母は強く生きます!(匿名)

▼今年度はダブル進学で上の子どもは専門学校へ、下の子どもは中学校へと入学金、制服代とかなりの出費でした。私は営業職で完全歩合給。今月の手取りは十万円でした。上の子どもは高校を卒業したので、児童扶養手当が全てなくなり、無料だった医療費も3割負担に。まだ学生で働いてもらえないので手当をせめて二十歳までもらえるようにしてほしいです。(匿名)



はげみになった言葉

▼子ども達から突然、「ママはいつも笑ってばかりだよね」と言われちゃいました。自分の中ではいつも怒ってばかりで、疲れきっている自分しか想像できなかったため、子ども達にそう思われていたことがうれしく、泣きそうに。それ以来、つらい時や疲れている時も、その言葉を思い出し、はげみに頑張っています。(りんご)

おむすびで頑張ってます



▼子どもが春からお弁当。子どもの提案でおむすび一つと汁物に。食材が少なくてすみすし汁物でお腹が満たされるそうです。おむすびなので、友達に対してもおかずがなくて不自然にならず、はずかしくないとのこと。最近では同じようなひとり親家庭のお子さんもおむすびと汁物にして、一緒にお昼時間を過ごしているそうです。(ひかり)

▼自閉症の十歳の息子は、不登校三年目で、私はダブルワーク。療育手帳と特別児童扶養手当の申請をして通ったので、日中一時支援と放課後デイサービスが受けられることに。外出するのが怖くて引きこもり状態なので、役所の福祉課へ行き移動支援と居宅介護の申請をしてきました。毎日おにぎりだけで十二時間一人で留守番している息子のために、社会との関わりと食事を見守られながら食べられるよう支援を受けられたいと思います。(津島ヒカリ)

考え方が変わりました



▼運動会が終わりました。今まで他の方と関わるのが苦手な運動会などの学校行事はいやなものでしたが、今回はひとりでゆっくり子ども達を見ることを一番にしたら、あまり疲れませんでした。今までよほど他の人の目ばかりを気にしていたのだなと感じました。これからはマイペースを大事にやっていこうと思いました。(nuni)



ママカフェのおさそい



シンママ(プレシングルOK)のための

オンラインママカフェ

しんぐるまざあず・ふおーらむのファシリテーターがサポートする安心安全な場でゆったりお話してみませんか。

- 大変なのは自分だけじゃないと勇気づけられた
 - 子育ての工夫など参考になる話が聞けた
 - オンラインのゆるさが心地よかった
- この通信のように、「ほっとあんしん」できますよ。無料です(通信費は気をつけてね!)

6月24日(土), 7月22日(土)
両日 10:00~12:00



どうかエールをお願いします



▼不登校だった娘が中学生になったのをきっかけに、ウソのように教室に登校できるようになり、「勉強を頑張りたい」と言っています。しかし、不登校中に勉強が大幅に遅れていて、中間テストはひどい結果で大泣きしていました。それでもめげずに「次こそは」と学校に行っています。がんばる娘にどうかエールをお願いいたします!(りお)

先月のほっとあんしん広場のご感想には、共感した、大変なのは私だけじゃないと頑張ろうと思えた、などの声が多数。また、「どうかエールをお願いします」のはづきさん、ひまわりママさんの投稿への応援メッセージもありました。今月のりおさんのお子さんにも、みんなが応援してくれることでしょうか。そして、今回も大変な状況の声が多かったです。このような状況の中、あなたは本当に心から疲れます。



スタッフF

ほっとあんしん 子育て

お役立ち情報

●レジャーは懸賞などを利用して、あまりお金をかけていません。おすすめは展示会の招待券。開催前の展示会は招待券プレゼントの懸賞をやっていることが多いので、これから始まる展示会をチェックし、行きたいものがあれば懸賞を探して応募しています。(にゃ)

●こども食堂の展開が広がってきたので、よく利用させて頂いています。こどもの食事が無料なので近所のこども食堂に行く日は仕事を残業できるようにしました。(あや)



子ども食堂ネットワーク
全国の子ども食堂マップあり

子育ての工夫 (日常編)

●娘と息子が思春期になり、私とは違う1人の人間として接するように心がけています。彼らの意見をまずはきく。それに対してアドバイスが必要な「私だったら...」と他の考え方もあるとだけ伝え、本人が選択できるようにしています。手取り足取りしていた数年前がなつかしいな...と思いながら、彼らの自立(そして私の子ばなれ)の準備をしています。(ゆずぺい)

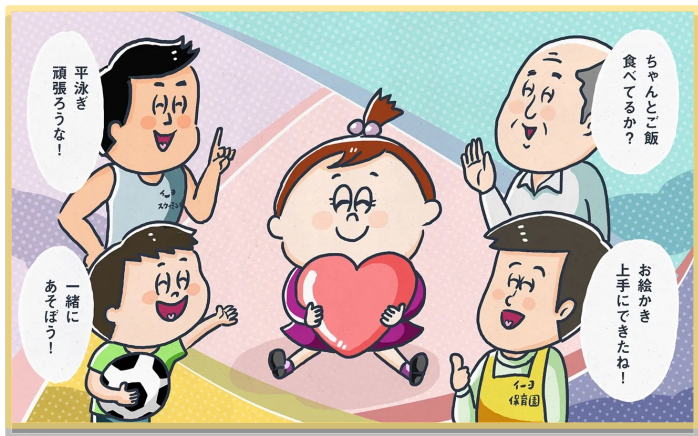
●先輩に「子どもに何か言いたくなったとき、すぐ言わずに紙に書いておき、冷静になったときに読み返してやっぱり言ったほうがいいことだけ落ち着いて伝えるといいよ」と言われ、ほとんど言わなくていいことだったことに気がつきました。(猫子)

子育ての工夫 (習い事編)

●子どもが小学生になり、周りの友達が習い事をしていてうらやまされるようになりました。今の生活の中でできる習い事を探して、市が運営している習い事があることを知りました。4月からそこでダンスを始めて、楽しく通っています。(匿名)

●塾代は高いので、塾には通わず、居住する市区町村の自治体で行っている学習支援(ボランティア)に通うようになりました。ひとり親家庭の子も多くいるので、息子も安心して通っています。(匿名)

自治体やNPOの学習支援を利用している投稿が13通ありました。学習支援の有無は地域によってさまざまですが、必要な方は役所やネットで一度探してみるとよさそうです。先月のほっと通信に掲載された「子育ての工夫」を早速取り入れて役立ったという報告もありました!うれしいです。
スタッフF



Q

育児にはパパ(ママ)がいないとやっぱりダメなの?

子どもが幼いときに離婚しました。父親がいないことで、子どもがどこかゆがんで育つのではないかと心配になります。



A

父親(母親)の役割を担う存在のイメージがこころの中に持てれば大丈夫



父親がいないと、子どもがどこかゆがんで育ってしまうのでは?と不安になるシングルママは多いですね。大丈夫ですよ。父親という存在がなくても、その子のこころの中に父親的なイメージを持てる存在があれば、こころの健やかな成長が阻害されることは、ほとんどないでしょう。

シングルパパの方も同じです。母親の存在がなくても、こころの健やかな成長に影響はほとんどないでしょう。

子どもは家に父親がいけば、自然と外に対象を求めていくものです。優しく、よく遊んでくれて、

頼もしいなど、理想の父親像を重ねて、「内的対象」とするようです。母子家庭の子どもにとっては、おじいちゃん、幼稚園や学校の先生、習い事先の先生や年上の仲良しさん、などが内的対象になりやすいです。

人がこころの中に持つ大切な存在を「内的対象」といいますが、内的対象とは、こころの中のイメージで、その人が実在しなくても、あたかも存在しているかのように、こころの中で自分を支えてくれる対象のこと。生活のなかで、子どもを父親のように、温かく守ってくれるような存在が得られるよう、子どもの世界を広げてあげることが大切でしょう。



ほっとあんしん便 子どもの様子

● 私が無職の中で子どものお誕生日を迎え、プレゼントやケーキなどすごく不安でした。子どももさっしてきて、プレゼントはこじんまりしたのになりましたが、代わりにお手紙を書いたり歌ったり楽しく過ごしてみました！（さおり）

今月は経済的に我慢しているお子さんのエピソードとそれを見守る切ない親心がつづられている投稿をよく目にしました。

先月のほっと通信に掲載された、不登校や発達障害の投稿に勇気づけられて、誰にも言えなかった気持ちを書いてみた方もいましたよ。投稿ありがとうございます。

スタッフ

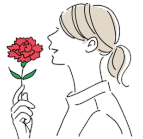


● 4月に進級した年少の子どもは、感受性が強く敏感な子なため、新しい先生になじめず大泣き大暴れ。保育園いかないと言われるだけでこちらもあたふた。アンパンマンの似顔絵を紙に書き「さびしくなったら見てね、お守りだよ」と伝え1ヶ月ほど毎日持たせたら、なんとかなってきたところです。（ふーちゃんママ）

● 中学生の子どもが私に遠慮して部活動をやらないと言ったのですが、本心は嫌い、友達にも誘われていたようでした。遠慮しないでいいことを伝えて、入部。初部活動は楽しそうに帰ってきました。すごくうれしい反面、遠慮させてしまったことを申し訳なく思いました。（匿名）

● 娘は小4。お友達がお休みの間に遊びに行く場所を聞いて、「私の所はお金もないからどこにも行けないね」と言うようになり、学校で必要な物も言わなくなりました。ママ、私がない方が良かったでしょと言い、どうしてと聞くと私がないとお金がいらぬからと娘の口からこんな言葉がでました。（りな）

● 中学から不登校で、高校は通信制に通う高3の娘が、スクーリングに通えず、また不登校になりつつあります。でも、中学よりは、気持ちの切り替えができるようになっているので、見守っていいと思います。そんな娘が、母の日から1週間後にカーネーションを1本買ってきてくれて、うれしくて泣いてしまいました。（匿名）



メッセージ募集！

みんなの声を待ってるよ！

感想フォームでは、「ほっと通信」で紹介する、みなさまやお子さまの近況などの声を募集しています。下記のフォームからぜひお寄せください。

（ほっと通信にエピソードを掲載された方にはささやかな謝礼をプレゼント）

また、支援パッケージについてのご感想やお子さまが受けとったときの写真や手紙などもお送りください。

支援してくださった方々に
お気持ちが伝わります。



謝礼が
あります



支援してくれた方々

ご厚意で成りたっています

今回の支援パッケージは

- ◆ 個人の方のご寄付
 - ◆ 麹町ロータリークラブ
 - ◆ 株式会社イマジンネクスト
 - ◆ 生活協同組合コープみらい
- のご支援により実施いたしました。



お願い

ご協力をお願いします

▶ 支援品にトラブルがありましたら、トラブルの状況がわかる画像を添付して food@single-mama.com までメールでお知らせください。



▶ お引越しが決まりましたら、すぐにご連絡をお願いします。発送手配後には、変更が受けできません。発送後、再配送になる場合は、費用を負担いただくこととなりますので、ご承知おきください。

▶ お送りした支援品は、ご自身のご家庭でご使用ください。転売など他の目的での使用は、決してされないようにしてください。転売などが発覚した場合は、支援品の送付は中止いたします。

相談はこちら

相談するとほっとあんしん

お困りごとがあれば、電話相談、メール相談をご活用くださいね。

電話相談：050-3196-1114
火曜・木曜 16時～21時（祝日は休み）



メール相談：ホームページの相談
フォームより受け付けて
おります。



編集後記：ほっとあんしん便担当のSさんが、みなさまに少しでも多くの支援品を届けられるよう、企業へ支援のお願いに奔走しています。その姿に私も多くの役立つ情報をほっと通信で届けなくてはと、はげみになりました。（F）

発行：認定NPO法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ
〒102-0072東京都千代田区飯田橋1-8-9

ニューシティハイツ飯田橋402

☎ 03-3263-1519 ✉ food@single-mama.com

